

آکادمی فرزان جنوبی

پکیج و رادیاتور فرولی

تنها پکیج و رادیاتور دارای استاندارد
خدمات پس از فروش
۳۲۴۳۴۸۴۱
فرجامی - ۰۹۱۵۱۶۳۹۲۶۲

شهادت امام موسی کاظم(ع) : اسوه شکیبایی و مظهر بصیرت را تسلیت می گوئیم



هاشمی طبا: به نفع روحانی کنار نمی‌روم / در انتخابات نه لیست دارم و نه کاندیدا/ علت رد صلاحیت غرضی مشخص شد / میرسلیم شماره حساب دادا / مناظره های ضبط شده به فیلم تبلیغاتی آقای روحانی تبدیل خواهد شد / موضع چپه پاینداری برای انتخابات / رئیس با جلیلی دیدار کرد



رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در نشست خبری بزرگداشت هفته سلامت عنوان کرد:

راه اندازی مرکز ناباروری و نازایی استان در نیمه اول سال جاری

در اعتراض اعضای تعاونی چند منظوره شاهد تاکید شد:

تعیین تکلیف ۳ هزار متر زمین گمشده

دعوت از ودیعه گذاران حج تمتع ثبت نامی تا ۳۱ مرداد ۸۵

تایید صلاحیت ۱۱۵ داوطلب برای شورای شهر بیرجند

فرماندار بیرجند با اشاره به ثبت نام ۱۴۰ داوطلب در پنجمین دوره انتخابات شورای اسلامی شهر بیرجند اظهار کرد: از مجموع این افراد در مرحله بررسی صلاحیت ها در هیئت ... (شرح خبر در صفحه ۷)

خرید از استان های دیگر؛ چرا دولتی ها، تولیدات خراسان جنوبی را نمی خرند؟

رازِ غازِ همسایه



تاکید استاندار بر ظرفیت های هنری خراسان جنوبی در دیدار با معاون وزیر ارشاد

سرمقاله

کنفرانسی برای توسعه

مدیرمسئول

کنفرانس ملی فرصت ها و محدودیت های سرمایه گذاری در حوزه صنعت خراسان جنوبی به ابتکار و همت دانشگاه صنعتی بیرجند و با حمایت و همکاری مؤثر ارگانها سازمان ها، مجتمع علمی و دانشگاهی صاحبان صنعت کار آفرینان و سرمایه گذاران و با هدف شکوفایی و توسعه صنعتی استان خراسان جنوبی، ارائه راهکارهای عملی و با تکیه بر توانمندی های بومی و همدلی در روزهای پایانی فروردین ماه در بیرجند برگزار شد.

برگزاری این همایش که در نوع خود برای اولین بار در استان برگزار گردید از چند منظر قابل اهمیت است که به مرور آن می پردازیم

۱- باعنایت به نامگذاری سال، این کنفرانس نگاه ویژه ای به حوزه عملیاتی کردن شعارسال و تحقق منویات مقام معظم رهبری در راستای اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال داشت.

۲- حضور پرنگ جامعه دانشگاهی در کنار فعالان حوزه صنعت و کارآفرینان، مدیران و ایجاد ارتباط بین دانشگاه و صنعت بستری مناسب برای توسعه کارآفرینی و چرخه های تولید در استان را نوید داد.

(ادامه سرمقاله در صفحه ۲)

به مناسبت سومین روز درگذشت

شادروان غلامحسین زنگویی

جلسه ترحیمی امروز یکشنبه ۹۶/۲/۳ از ساعت ۴ الی ۵ بعدازظهر در محل هیئت حسینی (واقع در خیابان انقلاب) برگزار می گردد، حضور سروران معزز موجب امتنان می باشد.

خانواده های زنگویی و سایر بستگان

به مناسبت چهلین روز درگذشت

همسری فداکار، پدری دلسوز و پدربزرگی مهربان

مرحوم کر بلائی محمد دستجردی

(پدر خانم آقای دکتر ولوی)

جلسه یادبودی دوشنبه ۹۶/۲/۴ از ساعت ۴ الی ۵ بعدازظهر در محل مسجد مرتضوی (واقع در خیابان مفتح) برگزار می شود تشریف فرمای سروران ارجمند موجب امتنان است.

خانواده های دستجردی و فامیل وابسته

جشن بزرگ مبعث

با حضور

نماینده محبوب خراسان جنوبی در مجلس خبرگان رهبری و کاندیدای دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری



حجت الاسلام والمسلمین دکتر سید ابراهیم رئیسی

زمان: سه شنبه ۵ اردیبهشت ۹۶ - ساعت ۹:۳۰ صبح

مکان: هیئت ابوالفضل(ع)، (مصلی)

ستاد مردمی تبلیغات انتخابات حجت الاسلام والمسلمین دکتر سید ابراهیم رئیسی

به یک فروشنده و کارگر کارگاه برای شیرینی فروشی نیاز مندیم.

۳۲۴۳۰۳۸۳ - ۰۹۱۵۹۱۱۴۸۳۶

به تعدادی کارشناس فروش و علمی با تجربه (در زمینه فروش داروخانه ای) با سابقه کار مرتبط نیاز مندیم. حقوق ثابت + پورسانت

۰۹۳۳۰۲۸۰۶۶۰ / ۰۵۱-۳۶۰۱۴۴۷۵

آگهی تجدید فراخوان مشارکت در طرح و ساخت (نوبت اول)

اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی به نمایندگی از سازمان ملی زمین و مسکن در نظر دارد: نسبت به طراحی و اجرای پروژه مسکونی - تجاری ارمان با زیر بنای تقریبی ۱۷۰۰۰ مترمربع و با قابلیت احداث حدود ۹۰ واحد مسکونی و بخش تجاری با زیربنای حدود ۸۶۰ مترمربع و مساحت زمین ۴۱۹۷ مترمربع واقع در شهر بیرجند - خیابان قدس غربی و معلم ۱۸اداری پلاک ثبتی ۴ فرعی از ۲۵۰ اصلی بخش ۲ شهرستان بیرجند از طریق مشارکت اقدام نماید. لذا از کلیه سرمایه گذاران حقیقی/ حقوقی با ظرفیت خالی لازم که دارای رتبه ۱ انبوه سازی وزارت راه و شهرسازی(دارای مجری ذیصلاح) و یا رتبه ۳ سازمان برنامه و بودجه کشور در رشته ابنیه و ۵ تاسیسات (دارای مجری ذیصلاح) می باشند، دعوت به عمل می آید در ساعات اداری جهت دریافت اسناد به اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی واقع در بیرجند- بلوار شهید آوینی- میدان راه و شهرسازی مراجعه و اسناد ذیربط را دریافت و نسبت به تکمیل اسناد و ارسال پاکت های مربوطه طبق زمان اعلام شده اقدام و رسید اخذ نمایند.

شرکت کنندگان محترم در صورت نداشتن صلاحیت مجری ذیصلاح می بایست نسبت به معرفی قانونی (از طریق دفاتر اسناد رسمی) مجری ذیصلاح با ظرفیت مناسب اقدام و در پاکت ب قرار دهند.

۱- شروع دریافت اسناد: ۹۶/۰۲/۰۲

۲- آخرین مهلت دریافت اسناد: ۹۶/۰۲/۲۰

۳- آخرین مهلت تحویل پاکت های (الف و ب و ج): ساعت ۸ صبح مورخ ۹۶/۰۴/۱۰

۴- تاریخ و محل بازگشایی پاکت های الف و ب ساعت ۹ صبح ۹۶/۰۴/۱۰ در محل اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی

۵- پاکت ج متقاضیان در صورتی گشوده خواهد شد که صلاحیت کیفی آنها توسط کمیته مربوطه احراز شده و مکان تشکیل جلسه گشایش پاکت ج (پیشنهاد قیمت) در جلسه گشایش پاکت های الف و ب اعلام خواهد شد.

۶- حداقل صلاحیت کیفی و فنی مطابق اسناد فراخوان معادل ۵۰۱ امتیاز می باشد.

۷- قیمت کارشناسی زمین بدون احتساب هزینه آماده سازی معادل ۵۰,۳۴۴,۰۰۰,۰۰۰ (پنجاه میلیارد و سیصد و شصت و چهار میلیون) ریال و برآورد اجرای سه بلوک مسکونی و تجاری و محوطه سازی حدودا معادل ۲۲۶ میلیارد ریال بر

اساس فهرست بهای پایه سال ۹۵ با ضرایب مربوطه می باشد. کل مبلغ سرمایه گذاری معادل ۲۷۶,۳۴۴,۰۰۰,۰۰۰ (دویست و هفتاد و شش میلیارد و سیصد و شصت و چهار میلیون) ریال می باشد.

۸- نوع و مبلغ تضمین در فراخوان: ضمانت نامه بانکی معتبر به نفع اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی به مبلغ ۶,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (شش میلیارد و هشتصد میلیون) ریال

۹- نحوه قرارگیری اسناد و مدارک در پاکت ها

سرمایه گذاران بایستی از بین اسناد دریافتی فرم ها و ملزومات لازم را تکمیل و آنها را به همراه مدارک مورد نیاز در پاکت های الف، ب و ج قرار داده و به آدرس فوق ارسال نمایند.

تذکر: به پیشنهادات فاقد سپرده یا امضاء، مشروط یا مخدوش و به طور کلی اسناد ناقص و پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد. این سازمان در رد و یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مربوطه درج گردیده است. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۶-۳۲۲۳۶۲۸۱ (داخلی ۳۴۹) تماس حاصل فرمایید.

اداره روابط عمومی
اداره کل راه و شهرسازی خراسان جنوبی

سوم اردیبهشت ماه سالروز تولد معمار نابغه، شیخ بهایی و روز معمار را به همه دانشجویان، استادان معماران اصیل و کلیه مهندسين معمار استان تبریک و تهنیت عرض می نمایم

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان جنوبی



بخشودگی جرایم بیمه ای کارفرمایان خوش حساب واحدهای تولیدی، صنعتی، معدنی و خدماتی تا ششم اردیبهشت ماه تمدید شد. برای کسب اطلاعات بیشتر به شعب تأمین اجتماعی استان و یا سایت www.tamin.ir مراجعه نمایید.

روابط عمومی اداره کل تأمین اجتماعی خراسان جنوبی

(نامه سرمقاله از صفحه اول ۲ - پانویچ به اینکه استان خراسان جنوبی علی رغم موقعیت استراتژیک از استان های کمتر توسعه یافته در کشور بوده که سهم تولید ناخالص داخلی آن کمتر از یک درصد کشور می باشد، فرصت خوبی برای معرفی مزیت های نسبی استان و طرح های کلان توسعه ای برای سرمایه گذاری و معرفی روش های مناسب تامین سرمایه و سرمایه گذاری را فراهم نمود.

۴ - بستری فراهم شد تا محققان و اساتید علمی با نگاه تخصصی به ظرفیت ها و قابلیت های استان پرداخته و راهکارهای رفع موانع توسعه را بررسی کنند و دستاورد آن چندین مقاله و طرح ارزشمند در زمینه های مختلف بود.

۵ - برگزاری میز گردهای تخصصی با رویکرد سرمایه گذاری، تجارت، حوزه فناوری اطلاعات، موانع، توسعه صنعتی و منطقه ویژه اقتصادی از اقدامات بسیار ارزشمند این کنفرانس بود که در این پتل ها با حضور مهمانان ویژه ملی راهکارهای شکوفا نمودن پتانسیل های اقتصادی استان و توسعه بحث و بررسی شد.

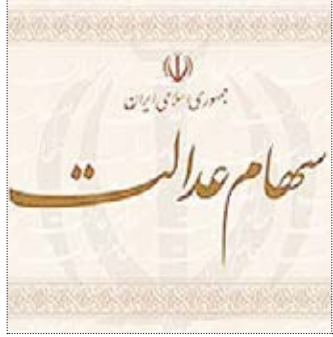
۶ - منطقه ویژه اقتصادی خراسان جنوبی نیز از فرصت های بکر سرمایه گذاری در استان است که در این کنفرانس با برپایی میز گرد تخصصی در این منطقه به خوبی به آن پرداخته شد و از طرفی با همت، همدلی و همکاری قابل تحسین مسئول منطقه و همراهی بدنه علمی کنفرانس و مدیران مناطق ویژه سایر استانها و همچنین مدیر هماهنگی مناطق ویژه کشور افق روشنی در این حوزه نیز ترسیم شد.

وای تمام موارد مطروحه که گوشه ای از مهمترین دستاوردهای این کنفرانس بود آنچه بیش از همه قابل ذکر است ابتکار برگزاری این کنفرانس از سوی دانشگاه صنعتی بود که برای اولین بار دست جامعه دانشگاهی را در دست مدیران، صنعتگران و کارآفرینان نهاد تا همگام در توسعه استان گام بردارند و مهمتر آنکه همکاری بین مسئولین بومی خارج استان و داخل را فراهم و آنها را حول محور توسعه گرد هم آورد که جای تقدیر دارد.

امیدواریم این دستاورد که افق روشنی را برای صنعت استان ترسیم نمود با همت و دلسوزی مسئولین خراسان جنوبی تلاوم داشته و تا نیل به قله توسعه پشتیبانی گردد.

(لطفا نظر و پیشنهاد خود در رابطه با این سرمقاله را به تلگرام @avanews1376 ارسال فرمایید)

مشمولین سهام عدالت برای ارائه شماره حساب تا چه زمانی فرصت دارند؟



میزان- سامانه سهام عدالت از بامداد ۲۰ فروردین آماده دریافت شماره حساب از مشمولین شده و پس از اتمام زمان مورد نظر اطلاعات حساب افراد برای تعیین صحت توسط سازمان خصوصی سازی بررسی خواهد شد. مشمولین سهام عدالتی که دارای کد و برگه سهام هستند باید با داشتن شماره حساب شبا برای هر شخص خانوار، به سامانه سهام عدالت مراجعه کنند در غیر این صورت شماره حساب سایر افراد در سامانه وارد نخواهد شد و اگر به هر دلیلی شماره حساب وارد شده معتبر نباشد از طریق سامانه به افراد پیامکی در

میزان- سامانه سهام عدالت از بامداد ۲۰ فروردین آماده دریافت شماره حساب از مشمولین شده و پس از اتمام زمان مورد نظر اطلاعات حساب افراد برای تعیین صحت توسط سازمان خصوصی سازی بررسی خواهد شد. مشمولین سهام عدالتی که دارای کد و برگه سهام هستند باید با داشتن شماره حساب شبا برای هر شخص خانوار، به سامانه سهام عدالت مراجعه کنند در غیر این صورت شماره حساب سایر افراد در سامانه وارد نخواهد شد و اگر به هر دلیلی شماره حساب وارد شده معتبر نباشد از طریق سامانه به افراد پیامکی در

جهت صحیح نبودن شماره حساب فرستاده می شود و عدم تأییده به این افراد داده می شود. مشمولین سهام عدالت به خاطر دلشته باشند که برای هر شخص خانوار اعم از همسر و فرزندان باید شماره حساب شبا جداگانه به سامانه ارائه داده شود در غیر این صورت سود سهام همانند یارانه به حساب سرپرستان خانوار واریز نمی شود. علاوه بر این مشمولین سهام عدالت در حال حاضر می توانند علاوه بر دریافت صورتحساب شماره حساب شبا خود را به سامانه ارائه دهند گزینشی زمان تعیین شده برای پرداخت سود سهام عدالت برای مشمولین در

آغاز توزیع کارت آزمون ارشد از دوشنبه

مشاور عالی سازمان سنجش آموزش کشور گفت: کارت شرکت در آزمون تمام داوطلبان شرکت کننده در آزمون کارشناسی ارشد ۹۶ روز دوشنبه چهارم اردیبهشت ماه ۹۶ بر روی سایت سازمان سنجش آموزش کشور قرار خواهد گرفت و لذا تمام داوطلبان لازم است از این روز تا ساعت ۲۴ روز چهارشنبه ششم اردیبهشت ماه ۹۶ با مراجعه به سایت این سازمان کارت خود را دریافت کنند.

۲ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان
میانگین حقوق فرهنگیان

معاون حقوقی و امور مجلس وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه تکریم مقام وشان فرهنگیان در دولت تدبیر و امید بیشتر از گذشته بوده است، گفت: در این راستا با تلاش مجموعه وزارت، میانگین حقوق فرهنگیان از ۱ میلیون و دویست هزار تومان در سال ۹۲ به ۲ میلیون و دویست هزار تومان در سال ۹۶ رسیده است. وی افزود: در برنامه ششم توسعه و در بودجه سال ۹۶ نگاه ویژه ای به آموزش پرورش شده و شاهد تحول اساسی در دستگاه تعلیم و تربیت در آینده نزدیک خواهیم بود.

قیمت گوشت قرمز رو به تعادل

مدیرعامل شرکت پشتیبانی امور دام از کافی بودن ذخایر استراتژیک کشور از مرغ و گوشت قرمز منجمد خبر داد و گفت: واردات گوشت قرمز به صورت منجمد و گرم از کشورهای آسیای میانه همچنان ادامه دارد تا بتوانیم نوسانات بازار را کنترل و نیاز ایام پرمصرف پیش رو را تامین کنیم.

سیمان گران نمی شود

معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت گفت: واحد های تولید کننده سیمان ۶ ماه قبل افزایش ۱۵ درصدی قیمت داشتند و نیازی به ترخ جدید ندارند.

روند کاهش قیمت مرغ و تخم مرغ

قیمت هر کیلوگرم گوشت مرغ روز گذشته ۶۷ هزار و ۵۰۰ ریال و تخم مرغ ۵۰ هزار ریال برای مصرف کنندگان اعلام شد. مطابق نرخ های اعلام شده، قیمت هر شانه ۲ کیلوگرمی تخم مرغ نزدیک به ۱۰۰ هزار ریال است.

ظرفیت پذیرش در دکتری ۹۶ اعلام شد

مشاور عالی سازمان سنجش گفت: ظرفیت پذیرش دانشجوی دکتری در دوره های روزانه و سایر دوره های دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی دولتی ۱۴ هزار و ۴۱۴ نفر تعیین شده است.



در مرز، در اختیار گذاشتن زمین و تسهیل در ایجاد هماهنگی ها در مرز و داخل خاک عراق، از جمله فواید شناسنامه دار شدن موکب های اربعین حسینی است.

وی افزود: هموطنان علاقمند به مشارکت در فیض میزبانی زائران اربعین حسینی می توانند کمکها و نظورات خود را به حساب ۱۰۴۰ بانک های ملی، پست بانک و ملت در سراسر کشور واریز نمایند.

چگونگی احتساب دوران سربازی در سوابق بیمه

ایرنا- سازمان تامین اجتماعی اعلام کرده مدت خدمت نظام وظیفه و حضور داوطلبانه جبهه در سوابق بیمه ای مشمولان قانون تامین اجتماعی با رعایت شرایط مقرر در قانون محاسبه می شود. احتساب سوابق موردنظر منوط به بیمه پردازی در زمان ارائه تقاضا و داشتن ۲ سال سابقه حق بیمه نزد سازمان تامین اجتماعی است. سازمان تامین اجتماعی اعلام کرد، مهلت پرداخت حق بیمه در صورت پرداخت یکجا، حداکثر تا پایان ماه بعد از تسلیم اعلامیه بدهی است. بیمه شده در صورت عدم توانایی پرداخت یکجای حق بیمه متعلقه می تواند در مهلت یادشده نسبت به ارائه درخواست تقسیط بدهی اقدام کند. این صورت بیمه شده باید حق بیمه متعلقه را حداکثر در ۱۲ قسط ماهانه پرداخت کند.

سقف پرداخت خسارت مالی بدون کروکی بیمه شخصی ثالث به ۷۰ میلیون ریال رسید

ایرنا - بیمه ایران با صدور دستورالعملی به واحدهای اجرایی خود سقف پرداخت خسارت مالی بدون کروکی بیمه نامه های شخص ثالث را ۷۰ میلیون ریال را اعلام کرد. بیمه مرکزی ایران تمامی شرکت های بیمه کشور را موظف کرده است از ابتدای فروردین ۹۶ بیمه نامه شخص ثالث را با تعهدات بدنی ۲ میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال و معادل دبه ماه های حرام و تعهدات مالی حداقل ۷۰ میلیون ریال و بیمه حوادث راننده را با تعهدات بدنی حداقل ۲ میلیارد و ۱۰۰ میلیون ریال صادر کنند. بر اساس این بخشنامه اخذ الحاقیه افزایش تعهدات بدنی بیمه شخص ثالث برای همه بیمه نامه های صادره از ابتدای سال ۱۳۹۵ منتهی است.

ارتقا سطح خدمات دهی به زائران اربعین، عالیات در امور اربعین از آغاز ثبت نام موکب های اربعین حسینی ۹۶ در طرح «شناسنامه دار کردن موکب ها» همزمان با سالروز مبعث حضرت رسول اکرم (ص) خبر داد. جمشید گودرزی گفت: براساس تصمیم ستاد مرکزی اربعین حسینی و کمیته مشارکتهای مردمی، اسکان و تغذیه، امسال در راستای ساماندهی و

محدودیت های جدید برای نوکواهینامه ها

خراسان- سردار تقی مهری با اشاره به محدودیت های قانونی برای افراد نوکواهینامه گفت: برخی از محدودیت ها از قبل وجود داشته است و هم اکنون نیز اجرا می شود. علاوه بر این ها افرادی که به تاژی نوکواهینامه رانندگی گرفته اند از ساعت ۱۲ شب تا ۵ صبح حق رانندگی کردن ندارند. همچنین طی مدت سه ماه باید یک نفر دارای گواهینامه در کنارشان حضور داشته باشد. رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی نیروی انتظامی اضافه کرد: همچنین دارندگان گواهینامه موتور سیکلت نیز از ساعت ۲۲ تا ۵ صبح حق رانندگی ندارند و اجازه هم ندارند که از موتور سیکلت های ۱۲۵ سی سی به بالا استفاده کنند. به گفته مهری جزئیات این قوانین همزمان با اجرای آن اطلاع رسانی خواهد شد.

مژده افتتاح مجموعه سینتر پذیرایی بیستون مژده

- * انواع غذاهای سنتی و رستورانی
- * انواع چای، دمنوش
- * انواع قهوه و اسپرسو

آدرس: مدرس ۴
با مدیریت جدید
۳۲۲۲۲۰۳۷۳
۰۹۱۵۱۶۱۱۳۵۴

خانه نه بن

عرضه کننده:
هود، سینک، گاز، شیرآلات
روشویی کابینتی و لوازم فانتزی
سرویس بهداشتی و آشپزخانه

آدرس: طالقانی ۸ - نرسیده به پل فرزین
@NOVINHOME
09151600279

در بهای اتوماتیک مؤمنی

کرایه برقی
چک پارکینگ
پارکینگ شیشه ای و ...
تعمیرات و جلوبندی روز
سوزن لرونی
شبه مرفهین، بیرونه - قیابان رمالت - مقابل رمالت ۱
۰۹۱۵۳۶۱۶۳۵۸

اقوبار آریا ترابری

اخلاق، انصاف، کار خوب
سرلوحه خدمات ماست
متخصص در حمل بار و اثاثیه
منزل با سابقه در خشان
خاور مسقف پتودار، نیسان، وانت
کارگر و بارچین ماهر

آدرس دفتر: بیرجند - سجاده شهر - نبش غدیر ۴
با مدیریت: جلیل رحیم آبادی

۰۹۱۵۵۶۴۲۹۵۹
۰۹۱۵۹۶۳۴۰۳۸
۳۲۴۱۴۷۰۲

لوله باز کنی

تشخیص ترکیدگی لوله های
فاضلاب و آب، رفع بوی نامطبوع
ترمیم کف سرویس ها با روش
نانو، ۱۰۰٪ تضمینی

۰۹۱۵۸۶۲۶۲۲۸
۰۹۱۵۸۳۴۶۷۷۹
اسحاقی

صدور بیمه ثالث در اقساط ۶ ماهه با تخفیف نقدی بدون هیچ مبلغ اضافی

صدور بیمه بدنه از ۴۰ تا ۷۰ درصد تخفیف در اقساط ۱۰ ماهه

بیمه آسیا نمایندگی مختاری

آدرس: مد فاضل فلکه دوه
و سه مدرس - مدرس ۲۴
جنب نمایندگی سونی
۰۹۱۵۱۶۰۳۱۱۵ - ۳۲۴۳۵۱۲۴

تور ۵ روزه شیراز با امکانات ویژه

۳ شب هتل جهانگردی شیراز با خدمات کامل صبحانه، نهار، شام، گشت
مبلغ: ۶۶۰،۰۰۰ تومان تاریخ حرکت: ۹۶/۲/۲۱ و ۹۶/۲/۲۶
مبلغ ۳۰۰،۰۰۰ تومان تخفیف سفر کارت ملی باز نشستان و همراه فقط ۳۶۰،۰۰۰ تومان
آژانس مجری تورهای باز نشستان کشوری شرکت سفر کارت ملی
میدان ابوذر - طالقانی ۲ - تلفن: ۳۲۲۲۸۸۸۰ - ۰۹۱۵۱۶۱۱۱۳۱

سلام بر خاتم عشق که نخستین پیام آسمانی اش فراخوان بزرگ قولو لاله الا... تفلحوا بود تا بشر را به رستگاری ابدی برساند

۲۷ رجب، فرخنده عید سعید مبعث روز انفجار نور در خشان الهی در میان ظلمت های جامعه بشری

و تجلی حق در برابر باطل و نابودی هر گونه بیهوده گرایی مبارک باد

به پاس این روز بزرگ و شکرگزاری به موجب این عید عظیم گردهمایی بزرگ و ولایتمداران برگزار می گردد

زمان: سه شنبه ۹۶/۲/۵ ساعت ۳:۰۰ صبح
مکان: مسجد الرسول (ص) بازار
سخنران: حجت الاسلام والمسلمین دکتر مختاری
جامعه انجمن های اسلامی بازار و اصناف
اتاق اصناف مرکز استان
بسیج اصناف و بازاربان استان و شهرستان بیرجند

قالیشویی و مبل شویی ایران

صاف صاف، لول لول، تخت تخت

www.iranwash.ir

دفتر: توید ۲ - نبش نبوت ۲۱ - پلاک ۱۰۵
۳۲۴۴۶۶۶۶ / ۳۲۴۲۴۳۲۰ - ۲

عضو معتبر اتحادیه مسئول: دستگردی



آرام و آرزوهای بشر در میان روزمرگی‌هایش پنهان شده و هر از چند گاهی که از این روزمرگی فارغ شده و لایه لای افکار خویش از اعماق جان به دنبال گمشده‌های می‌گردد. گمشده‌های که با وجود دست یافتن به تمام آرزوها باز هم در گوشه ذهن فریاد می‌زند که من غایت توام هر چند که دیگری را به جای من به دست آوری.

بشر امروز در دنیای تبلیغات و رسانه‌ها، بازی‌ها و فیلم‌ها غرق شده است. بشر امروز میان داشته‌ها و آرزوهای سرگردان است. مردم ما میان فرهنگ خویش و آنچه که می‌خواهند، می‌پوشند، می‌بینند، می‌خورند و می‌شنوند در تعارض هستند.

آنچه امروز روح جوانان ما را می‌آزارد فاصله بزرگی است که میان خود دیده و آنچه می‌خواهد. این بشر گرم شده از خویش و جویای خویش، چنگ بر هر چیزی حتی عبت خواهد زد تا که این درد بزرگ را از یاد ببرد. تا فراموش کند فاصله آنچه را که می‌بیند و آنچه را که می‌خواهد و طنز آنکه این فاصله وجود ندارد و ساختگی است. عده‌ای حتی نمی‌دانند که این آسمان و ریسمان بافتن‌های پر زرق و برق برای این است که او خود نباشد و تفهیم که چه می‌تواند باشد؟

فضای ذهن جوان امروز پر است از هوای مسموم توهم، توهم آنقدر جای واقعبیت را گرفته که گاهی به ذهن خطور نمی‌کند که حتی اندیشیدن ما هم توهم شده است! آنچه که فکر کردن نامش کرده‌ایم گاه شبه فکری بوده که در سرمان قرار داده‌اند؛ درست مثل تراشه‌ای که در ذهن یک ریات می‌گذارد غافل از آنکه برنامه‌ریزی شده است!

اگر غیر از این نبود چرا اندیشمندان واقعی که درد فکر دارند از این آلودگی‌های توهم گریزان بوده و از این ساخته‌های حاصل از توهم دیوان مدرن دردمند هستند؟

تکنولوژی که روزی می‌آمد تا راحتی برای بشر بیاورد و به او فراغ بالی بدهد برای فکر بیشتر و پرداختن به آنچه که دوست دارد هم اکنون آمده است اما با خود افکار از پیش ساخته‌اش را آورده است تا دیگر زحمتی برای ما باقی نماند! آنچه که مردم این روزها نفس کشیده و انجام می‌دهند همگی آن چیزی بوده که خواسته او و نه آن چیزی که خود او می‌خواهد، است. مردم امروز برای زندگی به شدت به این نیاز دارند که دوباره خود را تعریف کنند، خود را و خواسته‌هایشان راه داشته‌ها و علاقتشان را، اما این تعریف باید عاری از هرگونه آلودگی حاصل از یکسان سازی رسانه‌ها، بازی‌ها و قانون‌های بشری باشد. مایه تاسف است که آنچه این روزها و سال‌ها در شهر ما پورچین و خاموش می‌چرخد و آشکارا قربانی می‌طلبد خودکشی است. گردابی که در کام خویش نه تنها نوجوانان و جوانان بلکه پا به سن گذاشته‌ها را نیز فرو برده است. آیا برای این درد بزرگ و روز افزون چاره‌ای هست؟

شایسته نیست که انگشت اتهام به سوی قربانیان خودکشی بگیریم چرا که در آن صورت سه انگشت دیگر اتهام ما را نشانه رفته‌اند! باید دید در این فرایند آرام ولی جدی و رو به افزایش خودکشی در شهر چه کسانی بر آتش محرکه افزودند، چه کسانی چشم بر حقایق بسته و از کنارش گذشتند؟ چرا که در دارمکافات باید کم کاری‌ها را پاسخ گو باشیم.

پارس نیوز- احمد شجاعی، رییس سازمان پزشکی قانونی با بیان اینکه آزمایش‌ها برای بررسی علت فوت عارف لرتسانی بازیکر تلویزیون و تاتر در پزشکی قانونی انجام شده، درباره مشخص شدن یا نشدن این نتایج گفت: نتیجه این آزمایش‌ها هنوز آماده نشده است. پیش‌تر مسعود قادی پاشا با بیان اینکه آزمایش‌های تخصصی بر روی جسد عارف لرتسانی انجام شده است، گفته بود: نمونه‌های آزمایشگاهی تخصصی در این رابطه اخذ شده و علت فوت پس از آماده شدن نتایج به مقامات قضایی اعلام خواهد شد. وی یادآور شد: جسد مرحوم عارف لرتسانی شنبه ۲۶ فروردین ماه جهت بررسی‌های تخصصی و تعیین علت فوت با دستور مقام قضایی به مرکز تشخیصی و آزمایشگاهی استان تهران واقع در کهریزک ارجاع شده است.

گفتگو با «حمید آقا زنگویی»

روحانی، دندانپزشک و دام پرور؛ جذابیت‌های سه کار متفاوت

عکس از: قلمی، Ava.news12@gmail.com

سیمیرا قاسمی - حمید آقا زنگویی، متولد ۱۳۴۳

در روستای روشن‌اند بیرجند از خانواده‌ای مذهبی و فرهنگی می‌باشد، او دام‌پرور برجسته و نمونه استان است، زنگویی دندان‌پزشک هم هست و جالبتر آن که روحانی، نیز می‌باشد. پدر وی دبیر بود و مادرش خانه‌دار است آن طور که می‌گوید گرایش به روحانیت در خانواده وی جنبه موروثی داشته است.

جد مادری وی در ۶ سالگی حافظ تمام قرآن و در ۱۱ سالگی عکس قرآن کریم را از بر می‌خوانده است. حمید زنگویی دو خواهر و دو برادر دارد که همگی مدارج عالی را طی کرده‌اند. برادر بزرگ و یکی از خواهرانش پزشک متخصص بیهوشی و برادر دومش پزشک عمومی و خواهر دیگر جراح و متخصص زنان هستند. همچنین همسر وی بینایی سنج است.

از وی دلیل اسمش را که «حمید آقا» است می‌پرسیم با خنده جواب می‌دهد: در دوره ای به صورت انتخابی ثبت احوال به اسم برخی افراد آقا هم اضافه می‌کرد که درباره من هم این موضوع صدق می‌کند. او از روستای خود هم چنین یاد می‌کند: الان دیگر افراد چندانی در روشن‌اند نمانده‌اند. فقط ۵۰ خانوار از قدیمی‌ها هستند ولی در سال ۱۳۲۱ پدرم با مدرسه‌ای که تأسیس کرد بالغ بر ۱۰۰ نفر دکتر و ۲۰۰ نفر مهندس به جامعه تحویل داد. وی دلیل مهاجرت از این روستا را تحصیلات بالای اهالی می‌داند.

خانواده‌ای روحانی دلیل علاقه به روحانی شدن

وی دلیل روحانی شدن خود را رشد در خانواده‌ای کاملاً روحانی و مذهبی می‌داند و تصریح می‌کند: چون روحانی‌زاده بودم علاقه خاصی به روحانیت پیدا کردم و حدود ۱۳ سال از از محضر اساتید صاحب نامی همچون آیت‌الله حاج شیخ محمد حسین نایب‌آینی بهره بردم و هنوز هم از محضر آیت‌الله محمد رضا تقه الاسلامی فیض می‌برم. می‌گوید: عمومی مادری و دانی پدری اش هم از شاگردان مرحوم آیت‌الله المظنی آخوند خراسانی و از دوستان و هم‌درسان مرحوم حاج شیخ عبدالکریم خاوری زیدی مؤسس حوزه علمیه قم بوده‌اند. به گفته وی هنوز



هم در زادگاه خود به امر تبلیغ دین، انجام انواع مراسم مذهبی و خدمت‌گذاری به مردم آن منطقه در این گونه مراسم مشغول است و در مسجد آیت‌الله امیر حل اختلافات خانوادگی و حقوقی مشغول است.

هم در زادگاه خود به امر تبلیغ دین، انجام انواع مراسم مذهبی و خدمت‌گذاری به مردم آن منطقه در این گونه مراسم مشغول است و در مسجد آیت‌الله امیر حل اختلافات خانوادگی و حقوقی مشغول است.

حدود ۸۰ پزشک در قایلیم

زنگویی درباره اینکه چرا دندان‌پزشک هم شد، اظهار می‌کند: در قایلیم حدود ۸۰ پزشک در رشته‌های مختلف آن داریم و تمام خواهران و برادران خود هم به سمت همین رشته رفتند و من نیز در حد فاصل سال‌های ۶۲ تا ۶۸ در دانشگاه فردوسی مشهد در رشته بهداشت دهان و دندان درس خواندم. از کارهایش در حوزه دندانپزشکی می‌پرسیم که می‌گوید: به مدت ۲۰ سال در سازمان زندان شهرستان بیرجند کار می‌کردم و ۳ سال هم دندان‌پزشکی کلینیک بنیاد جانبازان را به عهده داشتم



و ۴ سال هم در کلینیک شهیدا بودم. او یادآور می‌شود جزو اولین کسانی بوده که در راه‌اندازی درمانگاه خیریه دکتر یابوری در سریشه حدود یک سال همکاری داشته است، همچنین همکاری با قرارگاه محمد رسول... به مدت ۲ سال، پایگاه قائم آل محمد(ص) خور ۳ سال و هم اکنون هم در درمانگاه حضرت‌آیت‌الله... آیتی فعالیت می‌کند که به ۲۲ سال می‌رسد.

توجه به وصایای امام (ره) دلیل فعالیت در دام‌پروری

زنگویی با بیان اینکه اکنون به عنوان دامدار نمونه استان شناخته می‌شود، عنوان می‌کند که در سال ۷۶ شروع به این کار کردم و الان ۱۰ بیروی ثابت و مستقیم دارم و باعث ایجاد ۵ هزار شغل غیر مستقیم هم به دلیل همکاری با بخش کشاورزی شده‌ام. او خاطر نشان می‌کند که انگیزه و فلسفه شروع این کار

ثبت نام آزمون EPT دانشگاه آزاد تا چهارشنبه ۶ اردیبهشت ادامه خواهد داشت

ایستنا- ثبت نام آزمون EPT دانشگاه آزاد اسلامی تا ساعت ۲۴ روز چهارشنبه ۶ اردیبهشت ماه ادامه خواهد داشت. این آزمون EPT در روز جمعه ۱۵ اردیبهشت ماه ۹۶ به طور همزمان در شهرهای تهران، شیراز، تبریز، مشهد، اصفهان، اهواز، امل و کرمان، رشت، ساری و کرمانشاه برگزار خواهد شد و زمان دریافت کارت ورود به جلسه از روز چهارشنبه ۱۳ اردیبهشت ماه می‌باشد.

خواندنی‌ها

آفلاین از اینستاگرام استفاده کنید



روزپلاس- فیسبوک در کنفرانس FA8 از قابلیت جدید اینستاگرام خبر داد. در این کنفرانس از نسخه جدید اینستاگرام رونمایی شد که طبق آن می‌توانید بدون اتصال به اینترنت و به صورت آفلاین، از این شبکه اجتماعی بازدید کنید. استفاده آفلاین در صورتی عمل می‌کند که شما قبلاً به اینترنت متصل شده باشید و پست‌ها را بارگذاری کرده باشید. در صورت بارگذاری پست‌ها شما می‌توانید آن‌ها را لایک کنید و برایشان نظر ارسال کنید. این تغییرات در گوشی شما ذخیره می‌شود و در اولین اتصال به اینترنت، تغییرات اعمال می‌شود. با استفاده از این قابلیت حتی در تب Explore نیز می‌توانید در صورتی که قبلاً بارگذاری کرده باشید پست‌ها را مشاهده کنید. از دیگر امکانات این قابلیت مشاهده استوری است. شما می‌توانید استوری‌ها را نیز به صورت آفلاین مشاهده کنید. قابلیت آفلاین می‌تواند به کاربرانی که سرعت اینترنت پایینی دارند، کمک شایانی کند. قابلیت استفاده آفلاین از اینستاگرام از همین حالا فعال شده است و شما می‌توانید در این شبکه اجتماعی پست‌ها را به صورت آفلاین مشاهده کنید.

مراقب این مدل از

دوربین‌های مدار بسته باشید!



شربان نیوز- ظاهر برخی از مدل‌های دوربین مدار بسته هیچ شباهتی به دوربین‌های نامشروع و ممکن است برخی از آن‌ها سوء استفاده کنند. دوربین‌های مدار بسته که معمولاً برای نظارت بر اماکن داخلی و خارجی مورد استفاده قرار می‌گیرد ممکن است در برخی مواقع با استفاده از مدل‌های مختلفی که در بازار موجود است ابزاری برای سوء استفاده برخی باشد. هرچند که کاربرد این دوربین‌ها صاحبان اماکن مختلف را از اتفاقات محیط پیرامون باخبر کرده و جلوگیری از اتفاقات ناگوار را خواهد گرفت اما در برخی مواقع نیز ممکن است این ابزار موثر برای پیشگیری از سرقت به وسیله‌ای برای سوءاستفاده برخی دیگر تبدیل شود. در ادامه تصویری از مدل دوربین‌های مدار بسته را ببینید که به شکل پیچ طراحی شده و به راحتی قابل نصب است، البته باید گفت نصب دوربین مدار بسته در برخی از مکان‌ها منع قانونی دارد به همین دلیل است که در برخی از فضاهایی که مجاز به این دوربین‌ها هستند یا نصب تابلو و یا برچسب افراد را از وجود دوربین مطلع می‌کنند. گفتنی است اولین دوربین مدار بسته در سال ۱۹۴۳ توسط ارتش آلمان برای نظارت بر چگونگی شلیک موشک ۷۲ در ایستگاه پرتاب این موشک نصب شد.

قاب عکس روستای گل افشان درمیان - حسن کاظمی



از این سبزیجات بهاری غافل نشوید:

ذرت	بروکلی	پیاز
ضد کلسترول بدخون	ضد سرطان	ضد فشار خون
لفل دلمه ای قرمز	نخودفرنگی	اسفناج
ضد حملات قلبی	ضد سرطان معده	ضد سرطان پروستات

داده نما، آوای خراسان جنوبی

سعید صادقی



کاریکاتور

سینما فردوسی

گشت ۲

شروع	۱۴:۳۰
ساعتین	۱۸:۱۵
خوب، بد، جلف	۲۰:۱۵
	۱۶:۱۵
	۲۲

کانال خبری cinemaferdosi @ تلگرام

آدرس: میدان امام - تلفن: ۳۲۲۲۲۱۳۴

Cinemaferdosi_Birjand | اینستاگرام

ای که دستت میرسد کاری بکن

همه ما در خانه هایمان لباس هایی داریم که به هر دلیلی مدتهاست آنها را نپوشیده ایم و یا اصلاً نخواهیم پوشید. چه بسا باشند کسانی که نیاز دارند آنچه را که شما از آن بی نیازید، کسانی که همیشه دلشان آرزوی لباسهایی را دارد که به هزار و یک دلیل نتوانسته‌اند داشته باشند.

بر همین اساس **خشکسویی برجس** با همکاری مرکز نیکوکاری **جواد الائمه (ع)** بیرجند اقدام به جمع آوری، شستشو، اتو و دسته بندی البسه و رساندن آنها به دست نیازمندان و مددجویان نموده است.

لذا خواهشمند است جهت اهداء البسه به صورت حضوری به آدرس های ذیل مراجعه و یا با شماره **۳۳۴۲۳۶۵** **پیکر وایگان خشکسویی برجس** تماس حاصل فرمایید.

- خیابان غفاری، نیش غفاری ۳۰ (خشکسویی برجس)
- خیابان موسی بن جعفر (ع) ۵ - (صمدی ۸)
- خیابان حکیم نزاری، روبروی حکیم نزاری ۷ (لوازم التحریر فدک)

حمل بار و اثاثیه منزل داخل و خارج استان همراه با کارگر ماهر

۰۹۱۰۵۴۵۱۰۷۷ اقدامی

سمساری صادق

خرید لوازم منزل و اداری با بالاترین قیمت ۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹ - علی آبادی

مرکز نیکوکاری جواد الائمه (ع) بیرجند

بهشتی‌ها چهار نشانه دارند: روی گشاده، زبان نرم، دل مهربان و دست دهنده امام صادق (علیه السلام)

بیا بید در سال جدید و بهار طبیعت شادی‌هایمان را با نیازمندان واقعی تقسیم کنیم و دست‌های خالی آنان را با اهدای بارقه‌های محبت و شکوفه‌های مهربانی لبریز کنیم. مرکز نیکوکاری جواد الائمه (علیه السلام) بیرجند ضمن تشکر و سپاس از همکاری هموطنان نועدوست همانند سال‌های گذشته در انتظار کمک‌های نقدی و غیر نقدی شما خیرین ارجمند می‌باشد.

تعداد خانواده‌های تحت حمایت مرکز: ۵۰۰ خانواده نیازمند شهری

۱۳۹۰ خانواده نیازمند روستایی و ۱۶۳ یتیم نیازمند

شماره حساب مرکز نزد بانک ملی: ۰۱۰۹۸۳۱۸۲۳۰۰۹

شماره کارت مجازی: ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۵۴۹۱۶۰

واریز از طریق تلفن همراه #۴۵۱۸*۸۸۷۷*

آدرس: موسی بن جعفر (ع) ۵ (صمدی ۸)، داخل صحن مسجد جواد الائمه (ع)

تلفن: ۰۹۱۵۱۶۳۱۸۵۵ - ۳۲۳۱۳۴۷۲ - ۰۵۶ ظاهری

رتبه ۱۱ تیم دومیدانی نوجوانان استان در کشور

قاسمی - «صادقی» دبیر هیئت دومیدانی استان در گفت‌وگو با خبرنگار آوا از رتبه ۱۱ تیم دومیدانی نوجوانان استان خبر داد و



گفت: این مسابقات بین ۳۴ تیم بوده است. وی تصریح کرد: این نوجوانان با کمترین امکانات این نتیجه را گرفتند و احمد جعفری مقام دوم ۸۰۰ متر و احمد عامل مقام سوم و پنجم در دوی ۱۵۰۰ و ۲۰۰ متر را کسب کردند.

گردشگران استرالیایی در کویر سه قلعه

راه دانا- محمد عرب مسئول نمایندگی میراث فرهنگی سرایان گفت: در روزهای گذشته اقامتگاه کویرنوردی و بوم گردی نمکزار سه قلعه میزبان دو گردشگر استرالیایی بود. وی افزود: این دو گردشگر پس از کویرنوردی و استفاده از مناظر زیبای منطقه سه قلعه به مدت یک شب در کویر اقامت کردند. به گفته وی مهمانان خارجی از کویر بکر و آسمان پاک سه قلعه و همچنین نحوه پذیرایی و اسکان راضی بوده و استفاده از ظرفیت های این کویر زیبا را توصیه کردند.

سعود به مرتفع ترین قله بخش دستگردان

راه دانا- گروه ماجراجو و کوهنورد و طبیعت گرد «سحر خیزان» بخش دستگردان با هدف فتح بلند ترین قله بخش دستگردان راهی کوه های این منطقه شدند. این گروه پس از پیمودن مسیری نسبتا سخت و طولانی موفق به فتح مرتفع و بلندترین قله بخش دستگردان بنام قله «رم» با ارتفاع ۲۱۵۰ متر شدند.

شروع مسابقات لیگ کشتی استان

مسابقات لیگ کشتی استان در رده خردسالان و نونهالان با استقبال خوب شهرستان های قاین، سربیشه، نهبندان و بیرجند در سالن الغدیر بیرجند برگزار شد. در این دوره از مسابقات، کشتی گیران نونهال و خردسال با رقیبان خود به رقابت پرداختند. در پایان با توجه به نتایج کسب شده تیم بیرجند قهرمان این دوره و تیم شهرستان سربیشه به عنوان تیم اخلاقی انتخاب شد. لازم به ذکر است ادامه مسابقات با شرکت تیم ها در هر یک از شهرستان های شرکت کننده پیگیری خواهد شد.

التهاب مفصلی و غذا های چرب

ایستنا- التهاب مفاصل با از بین رفتن تدریجی غضروفها شناخته می‌شود که با فرسایش غضروفها مفاصل متورم، سفت و دردناک می‌شوند. چاقی یکی از فاکتورهای خطرناک برای ابتلا به عارضه التهاب مفاصل است زیرا باعث می‌شود فشار بیش از حد به مفاصل وارد شود. رژیم غذایی حاوی ۲۰



درصد اسیدهای چرب اشباع شده تغییراتی مشابه با التهاب مفاصل در زانوها به وجود می‌آورد. این بیماری در افراد بزرگسال شایع‌تر است و زنان بیش از مردان در معرض ابتلا به آن هستند. همچنین سابقه آسیب دیدگی‌های مفصلی و تغییر شکل استخوان احتمال ابتلا به آن را افزایش می‌دهد.

کاهش وزن با مصرف تخم مرغ

مهر- تخم مرغ سرشار از پروتئین، چربی های سالم، ویتامین و مواد معدنی است که می‌تواند به افراد پیری کننده از رژیم لاغری کمک کند. ساده ترین راه کاهش وزن، کاهش مصرف کلی مواد خوراکی است که خوردن تخم مرغ به عنوان یک ماده غذایی کم کالری می‌تواند کمک کننده باشد. یک



تخم مرغ بزرگ تنها حاوی ۷۸ کالری است اما سرشار از مواد مغذی نیز هست. افزودن سبزیجات در کنار تخم مرغ می‌تواند غذایی حاوی کمتر از ۳۰۰ کالری باشد البته نباید از روغن یا کره استفاده شده باشد. آنجائیکه تخم مرغ سرشار از پروتئین است شما را برای مدت زمان بیشتری سیر نگه می‌دارد.

خارش شدید پوست نشانه بیماری گال

جام جم- خارش شدید پوست هنگام شب از علائم بیماری «گال» است. بیماری گال یا جرب نوعی بیماری پوستی مسری همراه با خارش شدید است که این خارش جوش‌های ریز قرمز رنگی را در پوست ایجاد می‌کند. بیماری گال از هجوم انگلی با همین نام در بدن انسان ایجاد می‌شود که



از طریق استفاده از لوازم بهداشتی و لباس مشترک از فردی به فرد دیگر انتقال می‌یابد. این انگل با چشم قابل رویت نیست. خارش شدید پوست هنگام شب، خارش شدید که منجر به ایجاد زخم‌های پوستی می‌شود و وجود جوش‌ها و راش‌های پوستی، از علائم این بیماری است.

مسواک کردن زبان فراموش نشود!

عصر ایران- باکتری‌هایی که روی زبان تجمع می‌کنند می‌توانند به دندان‌ها گسترش یابند و موجب التهاب و قرمزی لثه‌ها شوند. اگر درمان نشود، التهاب می‌تواند پیشرفت کرده و به بیماری پریودنتال تبدیل شود. این چند دلیل زبان خود را مسواک بزنید بوی بد دهان- بوی بد دهان یا نفس بدبو



مشکل شماره یک مرتبط با مسواک زدن زبان است. ضعف جوانه های چشایی؛ پوششی از باکتری‌های حاوی جوانه‌های چشایی را می‌گیرند و موجب افت حس چشایی می‌شوند. عفونت مخمری (در دهان)- مسواک زدن مرتب زبان از وقوع عفونت مخمری در دهان جلوگیری می‌کند.

انبه حفاظت کننده خانم‌ها از سرطان

سیمرغ- انبه یکی از میوه های پرتوفداری و پر خاصیت است. خوردن انبه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا بسیار مفید است. زیرا این میوه سرشار از بتاسیم است. از انبه برای درمان اسهال و تعریق زیاد استفاده می‌شود. همچنین انبه از طریق کمک به تجزیه پروتئین و چربی به هضم غذاهای



سنگین و چرب کمک می‌کند. پزشکان چینی معتقدند که انبه به آرامش و تمرکز فکر و آرام کردن افکار کمک می‌کند. انبه دارای آنژی-کسپیدانی به نام بتاکریپتوتولانتین است. سطح بالای بتاکریپتوتولانتین در خون با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم مرتبط است.

نقش تغذیه در مقابله با کمر درد

و منیزیم هم دارند که برای استحکام اسکلت بندی لازم‌اند. بور روند جذب کلسیم، منیزیم و فسفر در بدن و استخوان سازی را تسهیل می‌کند. بور و منیزیم علاوه بر اسفنج در کمر بروکلی یا کاهویچ نیز وجود دارند. ویتامین کال و روی نیز برای داشتن استخوان‌های سالم مفیدند. برنج طبیعی، غلات سوس‌دار و تخم‌مرغ در کنار سبزی‌ها این مواد الی ضروری را به بدن می‌رسانند.

داشتن ستون فقرات محکم اما منعطف به نوشیدن یک و نیم لیتر آب در روز نیاز دارد. این میزان می‌تواند از آب معدنی، سبزی‌ها، آب میوه یا دمنوش‌های گیاهی شیرین نشده تامین شود. فرآورده‌های حیوانی چون شیر، ماست و پنیر منابع غنی کلسیم هستند که به استحکام و ساخت توده استخوان کمک می‌کند. کلم یا اسفنج نیز سرشار از کلسیم هستند. سبزی‌های سبز و عنصر بود

رژیم غذایی مناسب نیز می‌تواند تأثیری جدی در جلوگیری از درد کمر داشته باشد. اکثر مردم تأثیر آب و مایعات، سبزی‌ها و لبنیات بر سلامتی ستون فقرات و استحکام اسکلت را دست‌کم می‌گیرند. آب نقشی چند وجهی در عملکرد ستون فقرات ما ایفا می‌کند. بیرون مهربه‌ها محکم به نظر می‌رسد در حالی که درون آنها مانند اسفنج است و یک چهارم وزن هر مهره را آب تشکیل می‌دهد بدن افراد برای

ایستنا- بسیاری افراد می‌کوشند با ماساژ و فیزیوتراپی با کمر درد مقابله کنند اما از تأثیر تغذیه مناسب برای حفظ سلامت ستون فقرات بی‌خبرند. تحرک کم، کشیدگی عضلات و ساییدگی مهره‌ها از دلایل شایع کمر درد هستند. معمولا ورزش و روش‌های سنتی مثل ماساژ و فیزیوتراپی به عنوان روش‌های رایج برای کاستن از ناراحتی‌ها و مشکلات چنین عارضه‌ای تجویز می‌شوند. اما یک



توقیف کامیون حامل ۱۴ نفر شتر غیرمجاز در شهرستان سرایان

راه دانا- سرپرست دامپزشکی شهرستان سرایان از توقف یک دستگاه کامیون حامل ۱۴ نفر شتر در شهرستان سرایان خبر داد. میلاد خالقی زاده سرپرست شبکه دامپزشکی سرایان گفت: با همکاری نیروی انتظامی شهرستان، یک دستگاه کامیون که به صورت غیرمجاز و بدون اخذ مجوز بهداشتی حمل اقدام به حمل ۱۴ نفر شتر کرده بود، توقیف و پس از تشکیل پرونده جهت تعیین تکلیف، به مراجع قضایی ارجاع گردید. وی افزود: با توجه به مرزی بودن خراسان جنوبی هرگونه جابجایی و حمل دام در استان نیاز به صدور مجوز از دامپزشکی محل مبدا و مقصد دارد. سرپرست شبکه دامپزشکی شهرستان سرایان اظهار کرد: طبق قانون سازمان دامپزشکی کشور جابجایی و حمل و نقل هر نوع دام و طیور و فرآورده های خام دامی بدون اخذ مجوز و گواهی بهداشتی دامپزشکی ممنوع است و با متخلفین به شدت برخورد می‌شود.

اتوبوس قاین - تهران دچار حادثه شد

پلیس خراسان جنوبی- اتوبوس قاین تهران ساعت یک بامداد شب گذشته در حوالی گردنه آهوان دچار حادثه شد. به گفته یکی از مسافران ۱۱ نفر در این سانحه مصدوم شدند. همچنین واژگونی پژو پارس در محور دیهوک - راور ۳ مصدوم بر جای گذاشت.



مرگ مشکوک جوانی ۲۵ ساله در خط قطار شهری مشهد

باشگاه خبرنگاران- جسد حلق آویز جوانی ۲۵ ساله در حوالی خط قطار شهری بلوار وکیل آباد شهر مشهد کشف شد. گزارش‌های مردمی حاکی از آن است که یک جوان حدودا ۲۰ ساله خود را در یکی از ایستگاه‌های مترو مشهد به دار آویخته و خود کشی کرده است. هنوز مشخص نیست این فرد خودکشی کرده است یا به قتل رسیده است. جسد این مرد زمانی کشف شده است که وی به صورت حلق آویز و پاهای بسته آویزان بود. زارع، مدیر روابط عمومی قطار شهری مشهد در این باره گفت: مرگ مشکوک پسر جوان در خارج از محدوده خط یک قطار شهری مشهد اتفاق افتاده است. مدیر روابط عمومی قطار شهری مشهد خاطر نشان کرد، ظاهرا این جوان خودش را از درختان حاشیه بلوار وکیل آباد حلق آویز کرده است.

این شماره حتما ذخیره شود!
۰۹۳۶۱۷۷۹۳۵۹
امداد باطری سپهر
 عیب یابی، تست استارت، دینام، باطری، تحویل رایگان در هر نقطه از شهر کامیون و سواری ایرانی و خارجی
 نبش ۱۷ شهریور ۲۹
 تلفن: ۳۳۲۲۰۴۲۳

مرحله دوم فروش اقساطی محصولات ایران خودرو در نمایندگی
 آدرس: بلوار مسافر / بالاتر از ترمینال میدان قائم سایت کارگاهی تلفن: ۰۵۶-۳۱۴۰۰
تحويل فوری
ظرفیت محدود
بدون ضامن
حقیقی پور
ایزوگام سلیمانی
 آدرس: چهارراه اول توحید
 ۰۹۱۵۱۶۰۶۵۲۸ - ۳۲۴۲۵۰۵۴

سقف و سازه یوسفی
 اجرای انواع سقف، آلایچ و پارکینگ با کادر مجرب
 بلوار فردگده - ۰۹۱۵۳۶۱۳۸۳۴

حمل بار و اثاثیه منزل با کادری مجرب و ماهر
 جابجایی تخصصی اثاثیه منزل با کامیون بزرگ مسقف پتودار مخصوص حمل اثاثیه منزل، با کارگران مجرب و ماهر در امر جابجایی اثاثیه، همراه با تضمین جابجایی
 ۰۹۱۵۷۲۱۳۵۷۱ - - صالحی منش

مشاوره و اجرای انواع سقف - سایبان - پارکینگ و...
سقف و سازه یوسفی
 آدرس: بلوار امام رضا - بین امام رضا ۲۰ و ۲۲
 ۲۲۳۱۸۰۰۶ - همراه: ۰۹۱۵۱۶۱۱۴۸۷ - ۰۹۱۵۳۶۱۳۸۳۴

اگر هنگام وقوع زلزله در آپارتمان هستید، سعی کنید حتی المقدور از پله یا آسانسور برای رفتن به طبقات استفاده نکنید.
روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان استان خراسان جنوبی

قالیشویی و مبیل شویی ترنج
 کاور شده ☑ بدون هرگونه چروک ☑
 ۳۱۱۰۴ ☎ تلفن: ۷ - ۵۶ ۵۵ ۲۲۲۵

اولین و تنها دارنده دستگاه آبگیر چهارلول در شرق کشور با قابلیت آگیری همزمان، ۴ تخته فرش بصورت کاملا مجزا
اولین دارنده دستگاه آبگیر لوله ای بدون درب در استان
صاف صاف تخته تخت بدون چین و چروک
صاف صاف تخته تخت بدون چین و چروک
 درجه یک / کاور شده
 ۳۲ ۴۴ ۰۰۰ ۱ - ۳ پیشرو در صنعت قالیشویی استان

علت رد صلاحیت غرضی مشخص شد
کدخدایی، سخنگوی شورای نگهبان در مورد رد صلاحیت محمد غرضی گفت: ایشان در شورا رای نیاوردند چون شورا بر اساس رای اکثریت صلاحیتها را تایید می کند. در ضمن اعضا هم نسبت به دوره قبل عوض شده اند.

نظر بادامچیان درباره کناره گیری میر سلیم به نفع رئیس

بادامچیان درباره اینکه آیا ممکن است میر سلیم به نفع رئیس کناره گیری کند، گفت: این احتمال هم وجود دارد که رئیس به نفع میر سلیم کناره گیری کند.

میر سلیم شماره حساب داد!

رئیس ستاد انتخابات میر سلیم با اعلام شماره حساب ستاد انتخاباتی وی گفت: تمامی طرفداران و هواداران نامزد حزب مؤتلفه اسلامی می توانند هرگونه کمک های مردمی خود را برای انجام تبلیغات انتخاباتی مهندس میر سلیم، به این شماره حساب واریز کنند.

مناظره های ضبط شده به فیلم تبلیغاتی آقای روحانی تبدیل خواهد شد

قاسم روانبخش یک فعال رسانه ای با بیان اینکه رسانه ملی نشان داده که به عنوان یار دوازدهم کار تبلیغات رئیس جمهور را بر عهده دارد، گفت: مناظره ها با دستکاری به فیلم تبلیغاتی آقای روحانی تبدیل خواهد شد.

اگر هاشمی حضور داشت قطعا از روحانی حمایت می کرد

صادق زیبا کلام در شهروند نوشت: نبود هاشمی از نظر عاطفی احساس می شود اما واقعیت امر بر این است که پیام، نقش، جهت گیری های وی در انتخابات پیش رو کاملا مشخص است و کسانی که وی را قبول دارند به تعبیر من باید به آقای روحانی رای دهند.

رئیس با جلیلی دیدار کرد

حجت الاسلام سیدابراهیم رئیسی با سعید جلیلی دیدار و گفتگو کرد. کاتال تلگرامی سعید جلیلی تصاویری از وی در دیدار با رئیس ممتنع منتشر کرده و در توضیح آن نوشته است که این تصاویر برای شنبه، دوم اردیبهشت است.

نماینده جهانگیری در تبلیغات انتخاباتی باید به حق دیگران احترام بگذارد

غلامرضا خوشرو نماینده جهانگیری گفت: الزامات اخلاقی کاملا روشن است، ما به حدود دیگران تعدی نکنیم و برای دیگران حق قائل شویم این موضوع باید مورد احترام همه قرار گیرد.

مشکلات کشور چند روزه حل نمی شود

مسعود میر کاظمی رئیس کمیته طرح و برنامه ریزی ستاد انتخاباتی حجت الاسلام رئیسی: البته با وجود همه شیفتن ها در طول چهار دهه گذشته مشکلات زیادی حل شده اما بهتر از این مشکلات کشور را نمی شود صد هم می شود عمل کرد. وی



روزه حل و فصل کرده، گفت: افزود: ما اگر نقدی هم می کنیم دولت فعلی آمد و همه چیز را به تحریم گره زد ولی چقدر از این مشکلات با برجام حل شد؟

نمایندگان نامزدها در زمان ضبط مناظره ها خواهند بود

عبدالرضا رحمانی فضلای وزیر کشور گفت: در جلسه کمیسیون تبلیغات ریاست جمهوری دلایل مختلف مطرح و ۴ نفر از ۵ عضو نظریان پخش مناظره ها به صورت غیر زنده بود البته در آن جلسه مقرر شد نمایندگان نامزدها در زمان ضبط حضور داشته باشند و بر امر ضبط و پخش نظارت کنند. وی در ادامه گفت: موضوع پخش مناظره های ضبط شده که از سوی کمیسیون تبلیغات مطرح شد در افکار عمومی و رسانه ها واکنش های بسیاری داشت ولی من این سوال را می خواهم از همه رسانه ها و مردم بپرسم که در مناظرات آزاد و زنده چه حرف



را سانسور کنند و از مناظرات دریاورند که برای چنین مواقعی کردیم که آثار آن و کدورت های ناظران و نماینده های کاندیداها

مناظره زنده از دلایل اصلی برد روحانی بود

عزت الله ضرغامی در تازه ترین یادداشت خود در صفحه اجتماعی اش نوشت: ارزش برنامه هایی مثل نود، هفت و گفتگوی ویژه خبری به زنده بودن آن است چرا که حساسیت موضوعی، زمانی و به ویژه حفظ اعتماد عمومی و مخاطبان خاص آن برنامه ایجاب می کند که شبیه دست بردن به اصل گفتگو به وجود نیاید. مناظره های زنده در سال ۹۲ از دلایل اصلی برد جناب آقای روحانی بود.



هاشمی طببا: به نفع روحانی کنار نمی روم

کاندیدای اصلاح طلب انتخابات ریاست جمهوری گفت: من کاری با کسی ندارم و به نفع آقایان روحانی و جهانگیری یا دیگر کاندیداها کنار نخواهم رفت. سیدمصطفی هاشمی طببا ضمن تقدیر از شورای نگهبان به دلیل احراز صلاحیتش، گفت: برنامه هایم را به زودی به اطلاع مردم خواهم رساند و در آینده نزدیک نشست خبری برگزار خواهم کرد.



در انتخابات نه لیست دارم و نه کاندیدا

آیتا... سید احمد علم الهدی با تاکید بر اینکه از روزی که امام جمعه و سپس نماینده ولی فقیه شدم دریاورند که برای چنین مواقعی کردیم که آثار آن و کدورت های ناظران و نماینده های کاندیداها



افتتاح نمایشگاه هفته مشاغل در بیرجند © عکس: احسان تولا



همایش فرماندهان بهداشت و سلامت سیاه © عکس: تسنیم



همایش سراسری فرماندهان، مدیران و روسای نیروی انتظامی © عکس: ایرنا

لاریجانی: حضور گسترده مردم در انتخابات جلوی شیطنتها را می گیرد

علی لاریجانی گفت: حضور گسترده مردم در انتخابات می تواند مسیر بازدارنده ای برای شیطنتها باشد. چرا که پشتوانه اصلی این کشور مربوط به حضور مردم در صحنه انتخابات است.

موضع جبهه پایداری برای انتخابات

حجت الاسلام نصرالله پژمان فر عضو جبهه پایداری انقلاب اسلامی گفت: جبهه پایداری هر دو گزینه جبهه مردمی را که از گزینه های جریان انقلاب هستند بهتر از آقای روحانی می داند و معتقد است که این گزینه ها در هر صورتی کارآمدتر و مناسبتر از آقای روحانی هستند.

از طیف اصلاح طلب و اعتدال فقط روحانی در صحنه رقابت باقی می ماند

محمد کاظمی نماینده اصلاح طلب مجلس شورای اسلامی گفت: در جریان احتمالا فقط حسن روحانی از بین اصلاح طلبان و اعتدالیون در صحنه رقابت باقی می ماند.

نماینده میر سلیم: قول ها و تبلیغات نامزدها باید واقع بینانه باشد

سید محسن سید حسین نماینده میر سلیم در کمیسیون نظارت تبلیغات انتخابات ریاست جمهوری گفت: قول های نامزدها در انتخابات باید واقع بینانه باشد، قول های نادرست به مردم داده نشود، نباید در تبلیغات به گونه ای باشیم که در اثبات خودمان، دیگران را نفی کنیم.

رقابت های انتخاباتی باید به گونه ای شکل داده شود که به نفع کشور باشد

توکلی زاده نماینده رئیسی در کمیسیون نظارت تبلیغات انتخابات گفت: حتماً همه ما باید به این موضوع پایبند باشیم تا این انتخابات یک رقابت در راستای ساخته شدن بهتر کشور باشد.

تانیاهو: توافق هسته ای اقتصاد ایران را احیا کرد

بنیامین تانیاهو نخست وزیر رژیم صهیونیستی، در گفتگو با فاکس نیوز آمریکا اظهار داشت: توافق هسته ای وضعیت اقتصادی ایران را به صورت چشمگیری بهبود بخشیده است.

سی و هفتمین مرحله قرعه کشی جوایز حساب های قرض الحسنه پس انداز بانک مسکن

مهلت افتتاح با تکمیل موجودی تا پایان خرداد ماه ۹۶

هر ۱۰۰ هزار ریال در هر روز یک امتیاز، حفظ حداقل موجودی به مدت ۹۰ روز متوالی مفتوح بودن حساب و داشتن حداقل موجودی ۲۰۰ هزار ریال در روز قرعه کشی

گشایش دفتر مهربانی

- ۱۰ کمک هزینه خرید واحد مسکونی، هریک به مبلغ یک میلیارد ریال
- ۱۳۷ کمک هزینه خرید واحد مسکونی، هریک به مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال
- ۱۳۷ کمک هزینه خرید لوازم خانگی تولید داخل، هریک به مبلغ ۲۰۰ میلیون ریال
- ۳۳۷ کمک هزینه خرید صنایع دستی، هریک به مبلغ ۵۰ میلیون ریال

و هزاران جایزه نقدی

بانک مسکن
www.bank-maskan.ir

ثبت نام فوری کربلا هوایی

۱۴ و ۲۱ و ۲۸ اردیبهشت ۹۶ همراه با زیارت سامرا

کربلا زمینی ۱۱ و ۱۸ اردیبهشت ۹۶

باتسهیلات ویژه

دفتر زیارتی مبین بیرجند
خیابان ۱۵ خرداد
بین توحید و مدرس
تلفن: ۳۲۴۴۵۶۶۱
۰۹۱۵۵۶۱۲۰۱۴

ثبت نام کربلا به صورت محدود

اعزام زمینی مورخ ۱۳۹۶/۲/۱۸
اعزام هوایی مورخ ۱۳۹۶/۲/۱۴

میاد حضرت ولی عصر (عج) و حضرت علی اکبر (ع) در سرزمین مقدس نجف اشرف و کربلای معلی
شرکت خدمات زیارتی بیرجند نغمیم
آدرس: خیابان جمهوری اسلامی ۲۱
جنب بانک رسالت ۳۲۲۲۲۶۵ - ۳۲۲۲۶۷۴۹

ساخت انواع اسکلت جوشی و پیچ و مهره ای سوله و جرثقیل سقفی

انحصار
سناایع فلزی و فولادی

بانااز لترین قیمت وبهترین کیفیت
اصغری ۰۹۱۵۷۲۳۴۷۰۶

خشکشویی و سفیدشویی برجیس

- شستشوی انواع البسه، کیف، کفش، روكش صندلی، لباس عروس و ...
- شستشوی پرده (باز و نصب) (رایگان)
- شستشوی پشم (به صورت مجزا)
- رنگرزی و لکه گیری

آدرس: خیابان غفاری، نبش غفاری ۳۰
تلفن تماس: ۳۲۴۴۳۲۶۵ (قربانی)

ثبت نام کربلا - هوایی

تاریخ اعزام: ۹۶/۲/۲۸

دفتر خدمات مسافرتی، جهانگردی و زیارتی
عماد بیرجند
میدان شهدا، جنب بانک صادرات، ساختمان آوا
تلفن: ۳۲۲۲۴۱۱۳